

Cargar las pilas en la época del estirón

Durante la adolescencia se crece el 20% del desarrollo que alcanza nuestro cuerpo. La dieta debe garantizar todos los aportes

Obesidad, trastornos alimentarios... son algunos de los riesgos que se corren a estas edades de cambios vitales

M. J. PÉREZ-BARCO

Es la época del estirón, de la revolución hormonal, de la búsqueda de la identidad, de la exaltación de los amigos... La adolescencia es una de las etapas más difíciles de la vida: se abandona el privilegiado estatus de niño para empezar a ser adulto. Y eso conlleva

toda una serie de cambios a todos los niveles: psicológicos, emocionales, sociales, físicos... Para hacer frente a esa explosión es necesario cuidar la alimentación, que debe garantizar los aportes energéticos y de nutrientes que se requieren en estos años.

Durante la adolescencia se crece el 20% de nuestro desarrollo. «Desde los 7 años hasta los 18 se gana el 20-25% de la talla de altura», especifica el pediatra Luis Moreno Aznar, miembro del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría y pro-

ENTRE LOS 7 Y 18 AÑOS SE GANA EL 20-25% DE LA TALLA DE ALTURA

NO HAY UNA DIETA IGUAL PARA TODOS. LA MEDIA DE CALORÍAS DE UNA PERSONA DEPENDE DE SU CONSUMO EN REPOSO

LOS IMPRESCINDIBLES

• **CALCIO.** Esencial para el crecimiento de los huesos y para acumular una reserva de futuro como prevención de la osteoporosis. Dice el doctor Moreno que «el 60% del calcio se gana desde los 7 a los 18 años». Fuente: pescados en conserva, frutos secos y soja.

• **HIERRO.** Sobre todo en las chicas para hacer frente a las pérdidas de la menstruación. Fuente: carnes, pescado, huevos y legumbres.

• **ZINC.** Interviene en la formación de los tejidos. Fuente: carnes, pescado, marisco, huevos, frutos secos, legumbres y quesos curados.

• **VITAMINAS.** No deben presentar déficit aquellas relacionadas con el crecimiento: vitaminas A y D (lácteos, yema de huevo, vísceras), ácido fólico (legumbres, verduras verdes, frutas, cereales), B12 (carne, huevo, pescado, lacteos); B6 (cereales integrales, hígado, frutos secos)...

Plan de dieta para adolescentes

» Cantidades de alimentos que constituyen una ración entre los 13 y 18 años

Alimentos	Chicas		Chicos		Nº de raciones al día o a la semana
	13-15	16-19	13-15	16-19	
Leche	1/4 litro	1/4 litro	1/4 litro	1/4 litro	Tres o cuatro veces al día
Carne, pollo, vísceras	125 gr	125 gr	150 gr	150 gr	Tres veces por semana
Pescados	175 gr	175 gr	200 gr	200 gr	Cuatro veces por semana
Huevos (60-70 gr)	1 unidad	1 unidad	1 unidad	1 unidad	De tres a cuatro veces por semana
Patatas	200 gr	200 gr	250 gr	250 gr	Todos los días. La cantidad depende de si es plato base o guarnición
Legumbres: garbanzos, judías	70 gr	70 gr	80 gr	80 gr	Dos, tres veces por semana
Hortalizas y verduras	100 gr	100 gr	125 gr	125 gr	De dos a cuatro veces por día, crudas o cocidas
Frutas cítricas	150 gr	150 gr	150 gr	150 gr	Diaria, de una a dos
Otras frutas	150 gr	150 gr	150 gr	150 gr	Diaria, de una a dos
Pan	400 gr	300 gr	400 gr	400 gr	Diaria, tres veces
Azúcar y dulces	60 gr	60 gr	60 gr	60 gr	Diaria, una vez
Arroz	70 gr	70 gr	80 gr	80 gr	Dos veces por semana
Pastas	70 gr	70 gr	80 gr	80 gr	Dos veces por semana

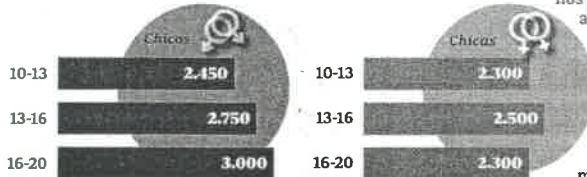
Fuente: Guía «Nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios»

ABC



Ingesta recomendada de energía

» Número de calorías diarias según sexo y edad



Fuente: Guía «Nutrición saludable y prevención de los trastornos alimentarios»



for de la Universidad de Zaragoza. Para hacerse una idea, antes de la pubertad, niños y niñas crecen unos 6 centímetros de altura por año. «Durante la adolescencia las chicas crecen 8,5 centímetros y los chicos 9,5 como media al año».

Al mismo tiempo la masa corporal se duplica. El desarrollo es mayor en ellos que ganan peso con más rapidez, sobre todo, masa muscular. Ellas, sin embargo, tienden más a acumular grasa. Y no hay que olvidar que, además, se produce la maduración sexual. Es el momento de la revolución hormonal: la testosterona en los chicos y los estrógenos y progesterona en las chicas traen de cabeza a toda la familia.

Por todo eso, «las necesidades de energía son mayores», dice el doctor Moreno. Pero no existe una dieta igual para todos. «La media de calorías —prosigue— que necesita una persona va a depender de su consumo en reposo, es decir, de lo que necesita para satisfacer sus funciones vitales; de la actividad física que desarrolle y de su proceso de maduración. Las dietas tienen que estar adaptadas a cada individuo».

Riesgo de obesidad

De no ser así, los expertos advierten de los peligros. «La obesidad es el problema más frecuente a esas edades», afirma el pediatra. De hecho, el proyecto Helena («Healthy lifestyle in Europe by nutrition in adolescence»), un estudio realizado en diez países europeos y financiado por la Unión Europea, reveló que el 15% de los adolescentes españoles tiene sobrepeso y el 25% obesidad. El doctor Moreno, coordinador de ese informe, explica que ya no solo hay que buscar las causas en la herencia genética y en malos hábitos alimenticios, sino también, y sobre todo, en un estilo de vida sedentario. Habría que preguntarse cuántos chavales dedican una hora a realizar una actividad física moderada o intensa cada día, como reza en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Pero sin duda existen muy, muy malas costumbres. Según Helena, el 33% de los chicos y el 42% de las chicas no desayuna. Lo que condiciona toda la dieta de la jornada. Al no afrontar el día con la energía suficiente, después «picotean mucho, toman almuerzos muy calóricos e ingieren grandes cantidades en la comida. Cuando disponen de dinero, los adolescentes ad-

**CRUDAS O COCIDAS,
LAS VERDURAS Y
HORTALIZAS
DEBEN ESTAR
PRESENTES EN LA
DIETA DIARIA**

Algunas pautas de alimentación

- Repartir la dieta en cuatro o cinco comidas al día.
- Nunca saltar el desayuno que deberá contener raciones de estos alimentos: cereales (pan, cereales, tostadas, galletas...); lácteos (leche, yogur o queso u otros derivados lácteos); zumo o fruta y mermelada o miel o jamón...
- Si no es posible desayunar todos estos alimentos, hay que almorzar. El almuerzo debe incluir fruta o zumo, algún lácteo o bocadillos tradiciones con jamón, fiambres de pollo o pavo, quesos suaves... Evitar el consumo de bollería industrial y alimentos con mucha grasa y azúcar.
- Ocasionalmente se puede comer dulces, chocolates, refrescos, «snack», pizzas, hamburguesas... Siempre en cantidades pequeñas.
- Cenar con suficiente tiempo para hacer la digestión.
- Hidratar el cuerpo: 5 vasos de líquidos al día.
- El aporte de proteínas debe suponer el 15-20% del total de calorías que se ingieren, hidratos de carbono el 50-55% y grasas 30-35%.
- Una hora de actividad física moderada o intensa.
- Un 25% de las calorías se toman en el desayuno, un 30-40% en la comida, otro 10-15% en la merienda y un 20-30% en la cena.

quieran productos baratos con mucho valor energético y características nutricionales deficientes», dice Moreno. Pero es que además los adultos tampoco ayudan: se ha perdido la comida tradicional elaborada en casa; se abusa de la comida rápida, muy calórica; la familia ya no se reúne en torno a una mesa para comer...

Durante la adolescencia, tantos cambios y tan vitales, hacen muy vulnerable a los chavales. No en vano, los riesgos de sufrir trastornos alimentarios se elevan a esas edades. «Una cosa es una reacción normal de tristeza ante una depresión, y otra cosa son los trastornos alimentarios en los que las chicas están obsesionadas por el peso y la imagen», explica Marina Díaz, psiquiatra directora de la Unidad de Trastornos de Conducta Alimentaria del Hospital Clínico San Carlos. El 1% de la población juvenil española sufre anorexia, entre el 2 y 5% bulimia. La presión social por cuidar la imagen, la vulnerabilidad biológica, conflictos familiares... pueden desencadenar estas enfermedades en los chicos. Hay que estar atentos, advierte Díaz, ante los primeros síntomas: «Cambios de carácter, irritabilidad, pérdida de peso, intentar dejar de comer con la familia, no comer delante de la gente, aislamiento (dejan de salir con los amigos)».